

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
Факультет фізичного виховання
Кафедра теорії і методики олімпійського та професійного спорту

Кваліфікаційна робота
«МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ
ЗАНЯТЬ ТАНЦЮВАЛЬНИМ СПОРТОМ»

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Здобувач вищої освіти освітньо-
кваліфікаційного рівня «магістр»
Горайська Яна Михайлівна

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК
Кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент
Ладика Петро Ігорович

РЕЦЕНЗЕНТ:
Тренер-хореограф клубу спортивного
танцю EuroDance
Омелян Тетяна Тарасівна

ТЕРНОПІЛЬ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ.....	6
1.1. Сутність та види спортивної мотивації	6
1.2. Психофізіологічні особливості танцюристів та їх вплив на тренувальний процес.....	20
1.3. Специфіка танцювального спорту як виду діяльності..	26
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	34
2.1 Методи дослідження.....	34
2.2 Організація дослідження.....	35
РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ.....	36
3.1. Аналіз рівня мотивації досягнення успіху та уникнення невдачі у танцюристів-юніорів.....	36
ВИСНОВКИ.....	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	44
ДОДАТКИ.....	48

ВСТУП

Спортивні бальні танці на сучасному етапі розвитку є одним із наймасовіших видів спорту, що гармонійно поєднує фізичне вдосконалення з естетичним вихованням молоді [1]. Однак, аналіз динаміки спортивного контингенту свідчить про тривожну тенденцію: найбільший відсів (drop-out) спортсменів припадає саме на етап спеціалізованої базової підготовки, що відповідає віковому періоду 12–15 років (категорії «Юніори-1» та «Юніори-2»). За даними Ю. А. Бріскіна та М. П. Пітина (2018), перехід від масового спорту до спорту вищих досягнень долають лише 10–15% дітей, що займалися на попередніх етапах. Це зумовлює необхідність наукового пошуку причин втрати інтересу до занять саме в цьому віці [2].

Актуальність дослідження підсилюється фізіологічними особливостями пубертатного періоду. Як зазначають Л. В. Волков (2016) та В. В. Кліменко (2020), вік 12–15 років характеризується гетерохронністю розвитку: бурхливий ріст трубчастих кісток випереджає розвиток м'язової тканини та координаційних механізмів ЦНС. Це призводить до тимчасового регресу технічної майстерності («синдром підліткової незграбності»), що суб'єктивно сприймається танцюристами як зупинка в розвитку. Виникає протиріччя між зростаючими вимогами до координаційної складності програм (WDSF/WDC) та тимчасовим зниженням функціональних можливостей організму, що стає потужним демотивуючим фактором [3; 5].

Ключовою проблемою є трансформація мотиваційної сфери підлітків. Згідно з дослідженнями В. І. Воронової (2017), у цьому віці зовнішня мотивація (нагороди, похвала батьків), характерна для дитинства, втрачає свою силу, а внутрішня мотивація (інтерес до самого процесу) ще не сформована остаточно. Домінування мотивації «уникнення невдачі» над «прагненням до успіху», посилене страхом негативної оцінки з боку референтної групи однолітків, створює високий рівень психологічного напруження [4].

Особливої гостроти проблемі надає унікальна особливість танцювального спорту — взаємодія в різностатевій парі. В. А. Мазур (2018) та

закордонні дослідники (S. Nordin-Bates, 2018) підкреслюють, що психосексуальний розвиток підлітків накладається на необхідність тісного тілесного контакту та емоційної взаємодії в парі. Гендерні конфлікти, боротьба за лідерство та невідповідність темпів дозрівання партнера і партнерки руйнують психологічну сумісність («станцюваність»), що є основною причиною розпаду пар і припинення спортивної кар'єри [6; 8].

В умовах суб'єктивного суддівства та жорстких вимог до зовнішності, танцюристи-підлітки потрапляють у зону ризику формування дисморфофобії (незадоволення власним тілом). Дослідження В. Ю. Сосіної (2019) доводять, що критичне ставлення до змін фігури в пубертаті, помножене на необхідність виступати у відкритих костюмах (Латина), суттєво знижує самооцінку та мотивацію до публічних виступів [7].

Таким чином, існує об'єктивна необхідність у розробці науково обґрунтованих підходів до управління мотивацією танцюристів-юніорів, які б враховували не лише спортивно-технічні, а й психофізіологічні та соціальні чинники їхнього розвитку. Розв'язання цієї проблеми дозволить зберегти перспективний резерв українського танцювального спорту та підвищити ефективність тренувального процесу.

Об'єкт дослідження — навчально-тренувальний процес спортсменів-танцюристів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Предмет дослідження — особливості мотивації досягнення успіху, психологічні чинники «образу тіла» та специфіка парної взаємодії у танцюристів віком 12–15 років.

Мета роботи — теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості мотиваційної сфери танцюристів на етапі спеціалізованої базової підготовки (12–15 років) для розробки рекомендацій щодо оптимізації тренувального процесу та попередження передчасного припинення занять спортом.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури для визначення сутності понять «мотивація досягнення успіху» та «мотивація уникнення невдачі» у контексті спортивної діяльності.

2. Охарактеризувати психофізіологічні особливості підліткового віку (пубертатний період, гетерохронія розвитку, когнітивні зміни) та їх вплив на технічну майстерність і самосприйняття танцюристів.

3. Визначити специфіку танцювального спорту як виду діяльності, що поєднує естетичні вимоги, високі фізичні навантаження інтервального типу та необхідність психологічної сумісності в різностатевій парі.

4. Дослідити рівень мотивації та емоційного стану танцюристів категорії «Юніори» за допомогою методів психодіагностики та розробити практичні рекомендації для тренерів щодо корекції мотиваційної сфери спортсменів.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

1.1. Сутність та види спортивної мотивації

Проблема мотивації є однією з центральних у психології спорту, оскільки саме мотиваційні чинники виступають рушійною силою, яка спонукає спортсмена до тривалих і напружених тренувань, подолання труднощів та прагнення до високих результатів. У науковій літературі спортивну мотивацію визначають як складний психофізіологічний процес, що детермінує активність спортсмена, спрямовану на досягнення певних цілей у змагальній та тренувальній діяльності [3; 4].

За визначенням Є.П. Ільїна, мотивація у спорті не вичерпується одним мотивом, а є динамічною ієрархією різних спонукань: потреб, інтересів, ідеалів, прагнень та переконань. Вчений виділяє мотиви, що спонукають до початку занять спортом (бажання зміцнити здоров'я, покращити статуру, розширити коло спілкування), та мотиви, що утримують у спорті на етапі спеціалізації (прагнення до успіху, самовдосконалення, матеріальні блага) [2].

Сучасні дослідники, спираючись на теорію самодетермінації (Self-Determination Theory) Е. Десі та Р. Райана, класифікують спортивну мотивацію на внутрішню (інтринсивну) та зовнішню (екстринсивну) [6]:

1. Внутрішня мотивація характеризується тим, що джерело активності знаходиться у самому спортсмені. Він займається спортом заради задоволення від самого процесу руху, опанування нових навичок, відчуття власної компетентності та "м'язової радості". Для танцювального спорту, де важливим є естетичний компонент та творче самовираження, внутрішня мотивація є критично важливою для довготривалої кар'єри.

2. Зовнішня мотивація обумовлена факторами, що лежать поза межами самої діяльності. До них належать: прагнення отримати нагороди (медалі, кубки), соціальне визнання (похвала тренера, батьків, популярність серед однолітків) або уникнення покарання чи критики.

А.В. Шаболтас, досліджуючи специфіку мотивів юних спортсменів, виокремлює 10 основних категорій, серед яких: мотив емоційного задоволення, мотив соціального самоствердження, мотив фізичного самовдосконалення, соціально-моральний мотив (успіх команди) та інші [5].

Особливе місце у структурі мотивації посідає мотивація досягнення успіху, яку детально описали Д. Макклелланд та Дж. Аткинсон. Згідно з їхньою концепцією, у діяльності спортсмена завжди присутні дві різноспрямовані тенденції:

- Мотивація досягнення успіху: спортсмен ставить перед собою складні, але досяжні цілі, прагне перевершити власні результати або суперників, готовий до розумного ризику та наполегливої праці. Такі спортсмени сприймають змагання як виклик.
- Мотивація уникнення невдачі: спортсмен діє не заради перемоги, а щоб уникнути поразки, критики чи сорому. Такі атлети часто обирають або занадто легкі завдання (де успіх гарантований), або надмірно складні (де поразка не буде соромною), вони відчують високу тривожність перед стартами [1].

Для підлітків у танцювальному спорті характерна нестабільність мотиваційної сфери, де зовнішні стимули (рейтинг, костюми, оцінки суддів) часто переважають, проте для переходу на етап вищої спортивної майстерності необхідне формування стійкої внутрішньої мотивації та домінування прагнення до досягнення успіху.

Внутрішня (інтринсивна) мотивація є однією з ключових психологічних детермінант, що забезпечують стійкість інтересу спортсмена до обраного виду діяльності, ефективність тренувального процесу та довготривалість спортивної кар'єри. На відміну від зовнішньої мотивації, яка базується на інструментальній цінності діяльності (дія як засіб досягнення чогось іншого — нагороди, похвали), внутрішня мотивація передбачає виконання діяльності заради неї самої, заради задоволення, яке приносить сам процес [1; 6].

Найбільш ґрунтовним підходом до розуміння природи внутрішньої мотивації у сучасній світовій психології є Теорія самодетермінації (Self-

Determination Theory — SDT), розроблена американськими вченими Е. Десі та Р. Райаном. Згідно з цією теорією, внутрішня мотивація є природною схильністю людини до пошуку новизни та викликів, до розширення та вправлення своїх здібностей, до дослідження та навчання [7].

Автори стверджують, що для формування та підтримки істинної внутрішньої мотивації необхідно задовольнити три базові психологічні потреби спортсмена:

1. Потреба в автономії (Autonomy): Відчуття того, що спортсмен є ініціатором власних дій, що він має право вибору і його поведінка узгоджується з його внутрішнім "Я". У підлітковому віці це критично важливо: танцюрист має відчувати, що він танцює тому, що *сам* цього хоче, а не тому, що його змушують батьки чи тренер.

2. Потреба в компетентності (Competence): Прагнення відчувати ефективність своїх дій, бачити прогрес і справлятися з завданнями оптимальної складності. У танцювальному спорті це реалізується через оволодіння новими фігурами та технічне вдосконалення.

3. Потреба у приналежності (Relatedness): Бажання відчувати зв'язок з іншими, бути частиною групи, отримувати турботу та піклуватися про інших. Для бальних танців, де взаємодія у парі є основою, ця потреба є фундаментом психологічної сумісності [3; 7].

Канадський дослідник Р. Валлеранд, адаптуючи SDT до спорту, запропонував трикомпонентну ієрархічну модель внутрішньої мотивації, яка є надзвичайно актуальною для естетичних видів спорту [8]:

- Внутрішня мотивація «знати» (To Know): Обумовлена задоволенням від вивчення нових рухів, розуміння технічних нюансів танцю, дослідження можливостей власного тіла.

- Внутрішня мотивація «досягати» (To Accomplish): Пов'язана із задоволенням від спроб перевершити себе, виконати складний елемент, досягти майстерності. Це прагнення до компетентності заради самого процесу вдосконалення, а не заради медалі.

- Внутрішня мотивація «відчувати стимуляцію» (To Experience Stimulation): Базується на фізіологічних та естетичних відчуттях від руху: драйв від музики, "м'язова радість", відчуття польоту, естетична насолода від краси танцю. Для підлітків цей компонент часто є домінуючим на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Глибокий аналіз внутрішньої мотивації неможливий без згадки концепції «потoku» (flow) М. Чіксентмігаї. Це стан повного занурення у діяльність, коли спортсмен втрачає відчуття часу та власного "Я", повністю зливаючись із процесом виконання [5]. Стан потоку виникає за умови балансу між складністю завдання та навичками спортсмена. Якщо завдання занадто легке — виникає нудьга, занадто складне — тривога. Саме внутрішня мотивація спонукає танцюриста шукати складніші завдання (челенджі), щоб знову пережити стан потоку, що і веде до росту майстерності.

Дослідження вітчизняних вчених (О.М. Воронова, Г.В. Ложкін) свідчать, що підлітковий вік є кризовим для внутрішньої мотивації. Відбувається переоцінка цінностей (так звана «зміна значущості»).

- Ризик: Зовнішні чинники (конкуренція, оцінки суддів, тиск рейтингової системи) можуть пригнічувати внутрішню мотивацію. Це явище в психології називається «ефектом надмірного виправдання» (overjustification effect) — коли введення зовнішньої нагороди за цікаву діяльність знижує внутрішній інтерес до неї [2; 4].

- Завдання тренера: Трансформувати зовнішні вимоги (перемога на турнірі) у внутрішні цілі (я хочу перевірити, на що я здатний).

Зовнішня (екстринсивна) мотивація — це вид детермінації поведінки, при якому спонукальні чинники знаходяться поза межами самої діяльності (тренувального процесу чи змагань). У цьому випадку спорт розглядається спортсменом не як самоціль, а як засіб досягнення інших, зовнішніх щодо нього цілей: матеріальних винагород, соціального визнання, уникнення покарання або отримання схвалення значущих осіб [2; 5].

У традиційній радянській психології спорту зовнішню мотивацію часто розглядали дещо спрощено, протиставляючи її внутрішній. Однак сучасна Теорія самодетермінації (SDT) Е. Десі та Р. Райана пропонує розглядати зовнішню мотивацію не як монолітне явище, а як континуум (неперервний ряд) регуляцій, що відрізняються за ступенем автономності [6].

Для підлітків у танцювальному спорті характерні такі рівні зовнішньої регуляції:

1. Зовнішня регуляція (External Regulation): Найнижчий рівень автономії. Поведінка контролюється виключно зовнішніми стимулами — нагородою або покаранням.

○ *Приклад у танцях:* «Я йду на тренування, бо інакше батьки заберуть телефон» або «Я танцюю, щоб отримати медаль і грамоту». Така мотивація є найменш стійкою: як тільки зникає контроль або нагорода, діяльність припиняється.

2. Інтроектівана регуляція (Introjected Regulation): Зовнішні вимоги частково приймаються спортсменом, але мотивація ґрунтується на внутрішньому тиску, почутті провини або бажанні захистити своє «Его».

○ *Приклад:* «Я мушу виграти турнір, щоб не осоромитися перед клубом» або «Я не можу пропустити тренування, бо підведу партнера». Це дуже потужний, але виснажливий вид мотивації, який часто призводить до високої тривожності та емоційного вигорання підлітків [3].

3. Ідентифікована регуляція (Identified Regulation): Більш автономний тип. Спортсмен усвідомлює цінність діяльності, навіть якщо вона не приносить миттєвого задоволення. Він сприймає зовнішні вимоги як власні цілі.

○ *Приклад:* «Мені не подобається робити ЗФП (загальну фізичну підготовку), але я роблю це, бо хочу бути витривалим у фіналі».

4. Інтегрована регуляція (Integrated Regulation): Найвищий рівень зовнішньої мотивації. Спортивна діяльність повністю узгоджується з іншими цінностями та ідентичністю особистості.

○ *Приклад: «Я — танцюрист, це мій стиль життя».* Хоча ціль (статус професіонала) все ще зовнішня, процес її досягнення сприймається як власний вибір [6; 8].

Танцювальний спорт має специфічну систему зовнішнього мотивування, яка суттєво впливає на психологію підлітка:

- Рейтингова система та класи: Чітка ієрархія (класи E, D, C, B, A, S) створює потужний зовнішній стимул. Перехід у наступний клас стає домінуючим мотивом, який, за даними досліджень (Є.П. Ільїн), може підміняти собою мотив вдосконалення майстерності [2].
- Естетичний та демонстративний компоненти: Бальні танці — це спорт, де оцінюють зовнішній вигляд. Костюми, зачіски, увага глядачів, фотографії у соціальних мережах виступають сильними зовнішніми підкріпленнями, що задовольняють потребу підлітків у самоствердженні [1].

Важливим аспектом аналізу є феномен, описаний О.М. Леонтьєвим, — зсув мотиву на ціль. Спочатку підліток може прийти в танці заради зовнішнього атрибута (гарна сукня/фрак), але в процесі тренувань може сформуватися інтерес до самої техніки танцю (перехід до внутрішньої мотивації). Однак можливий і зворотний процес (ефект надмірного виправдання): якщо тренер або батьки роблять надмірний акцент на медалях та місцях, внутрішній інтерес дитини згасає, і вона починає танцювати *лише* заради нагород. Це небезпечно в підлітковому віці, коли конкуренція зростає, і перемоги стають не такими частими [4; 7].

Наукові дані свідчать, що зовнішня мотивація не є «поганою». Вона необхідна на етапах рутинної роботи, відпрацювання базової техніки (drilling) та подолання «плато» у результатах. Ефективна стратегія роботи з підлітками полягає у поступовій трансформації зовнішньої регуляції (страх підвести, бажання медалі) в ідентифіковану (розуміння важливості зусиль для зростання) [5].

Мотивація досягнення успіху як фактор результативності у спортивній діяльності

Мотивація досягнення успіху (achievement motivation) — це специфічний вид мотивації, що спрямовує поведінку спортсмена на виконання завдань, у яких існує стандарт якості, і які передбачають змагання з самим собою або з іншими. Це стійке прагнення людини досягати високих результатів у діяльності, долати перешкоди та підвищувати рівень власної компетентності [2; 6].

Фундаментальні дослідження Д. Макклелланда та Дж. Аткинсона дозволили встановити, що мотивація досягнення не є однорідною. Вона складається з двох протилежних тенденцій, співвідношення яких визначає поведінку спортсмена на змаганнях:

1. Прагнення до успіху (Motive to Success): Спортсмен орієнтований на перемогу, конструктивну активність та подолання труднощів.

- *Поведінкові маркери:* Такі спортсмени обирають завдання середньої складності (де ймовірність успіху 50/50), оскільки саме вони дають найбільше відчуття задоволення від досягнення. У танцях це проявляється у бажанні змагатися з сильними парами, щоб перевірити себе.

2. Уникнення невдачі (Motive to Avoid Failure): Домінуючим є страх поразки, критики чи ганьби.

- *Поведінкові маркери:* Парадоксально, але такі спортсмени часто обирають або надто легкі завдання (гарантований успіх), або надто складні (де програш неминучий, а отже — «не соромно»). Для них характерна висока передстартова тривожність та невпевненість у собі [1; 5].

У сучасній спортивній психології (Дж. Ніколс, Дж. Дуда) акцент змістився на те, як саме спортсмен розуміє успіх. Виділяють дві основні орієнтації:

- Орієнтація на завдання (Task Orientation / Mastery): Успіх сприймається як покращення власних навичок.

- *Приклад:* Танцюрист задоволений, якщо він виконав складну ритмічну фігуру краще, ніж на минулому тренуванні, незалежно від зайнятого місця. Це найбільш здорова форма мотивації, що сприяє довголіттю у спорті.

- Орієнтація на его (Ego Orientation / Performance): Успіх визначається лише через соціальне порівняння.

○ *Приклад:* Танцюрист відчуває себе успішним лише тоді, коли він обіграв іншу пару. Якщо він станцював добре, але програв — це сприймається як трагедія. Така орієнтація є вразливою: найменша невдача може призвести до втрати інтересу (drop-out) [7; 8].

Танцювальний спорт має унікальні особливості, що впливають на мотивацію досягнення:

- Суб'єктивність оцінювання: На відміну від легкої атлетики (де є секундомір), у танцях результат залежить від суб'єктивної думки суддів. Це часто призводить до феномену «вивченої безпорадності», коли спортсмен з високою мотивацією досягнення втрачає запал через нерозуміння критеріїв успіху.
- Перфекціонізм: Мотивація досягнення у танцюристів часто трансформується у деструктивний перфекціонізм — прагнення до ідеального виконання, де будь-яка помилка сприймається як катастрофа.
- Парна взаємодія: У парі часто виникає конфлікт мотивів. Наприклад, партнер може мати яскраво виражену орієнтацію на его (перемогу), а партнерка — на завдання (красу руху). Це потребує корекції з боку тренера [3; 4].

Для підлітків (12–15 років) характерне різке зростання орієнтації на его. Соціальний статус, визнання однолітків та перемога стають головними критеріями успіху. Це критичний період, коли тренеру важливо підтримувати баланс, акцентуючи увагу на індивідуальному прогресі (Task Orientation), щоб запобігти розчаруванню та виходу зі спорту [2].

Мотивація уникнення невдачі як деструктивний чинник спортивної діяльності

Мотивація уникнення невдачі (motivation to avoid failure) — це специфічна мотиваційна диспозиція, при якій активність спортсмена спрямована не на досягнення позитивного результату, а на запобігання негативним наслідкам (поразці, критиці, покаранню, почуттю сорому). На відміну від мотивації досягнення, яка є «рухом до» (approach motivation), мотивація уникнення є «рухом від» (avoidance motivation) і часто супроводжується високим рівнем тривожності [1; 5].

Згідно з класичною теорією Дж. Аткинсона, спортсмен з домінуючим мотивом уникнення невдачі сприймає змагальну ситуацію як загрозу. Його головна мета — мінімізувати ризик удару по самооцінці. Це призводить до специфічних поведінкових стратегій, відомих як «парадокс вибору рівня домагань»:

1. Вибір надлегких завдань: Спортсмен обирає турніри або категорію, де він гарантовано переможе або пройде у наступний тур. Це забезпечує «штучний успіх», але гальмує розвиток.

2. Вибір надскладних завдань: Парадоксально, але такі спортсмени часто заявляються у категорії значно вище свого рівня (наприклад, пара С-класу реєструється на Орен з майстрами).

○ *Психологічний захист:* У випадку поразки спортсмен має виправдання: «Ну, звичайно я програв, там же були чемпіони світу». Поразка в такій ситуації не сприймається як особиста неспроможність і не викликає сорому [4; 6].

Тривале домінування мотивації уникнення невдачі може призвести до формування стану вивченої безпорадності (learned helplessness). Це відбувається, коли юний танцюрист переконується, що між його зусиллями та результатом немає зв'язку (наприклад, через суб'єктивне суддівство: «Як би я не тренувався, нам все одно ставлять хрести іншій парі»).

• *Наслідки:* Апатія, зниження інтенсивності тренувань, втрата віри у власні сили, депресивні стани. У підлітковому віці це є однією з головних причин припинення занять спортом (drop-out) [2; 7].

У танцювальному спорті мотивація уникнення невдачі має свої унікальні тригери:

• Страх публічної ганьби: Танці — це демонстративний вид спорту. Помилка тут — це не просто втрата очок, це «зіпсована картинка» перед глядачами. Страх впасти, забути хореографію чи виглядати безглуздо є потужним фактором стресу.

- Відповідальність перед партнером: Страх «підвести партнера» є специфічним для парних видів. Танцюрист може уникати ризикованих, але ефектних рухів, щоб не зіпсувати виступ пари, що робить танець скутим і невиразним («танцювання на мінімумі можливостей») [3].

- Захисна атрибуція: Спортсмени з мотивацією уникнення схильні приписувати свої невдачі внутрішнім стабільним причинам («я нездара», «у мене немає таланту»), а успіхи — зовнішнім випадковим («пощастило з заходом», «легкі суперники»). Це блокує формування впевненості у собі.

Тренеру важливо вчасно розпізнати ознаки домінування цього мотиву у підлітка:

- Надмірне передстартове хвилювання (тремор, нудота).
- Відмова від виконання нових складних елементів на публіці.
- Бажання пропустити змагання під надуманими причинами (хвороба, травма) в останній момент.

Стратегія корекції: Зміщення фокусу з результату (Ego Orientation) на процес (Task Orientation). Створення на тренуваннях ситуацій гарантованого успіху (успішне виконання посильних завдань) для підвищення самоефективності [5; 8].

1.2. Психофізіологічні особливості танцюристів та їх вплив на тренувальний процес.

Віковий період 12–15 років у спортивних танцях відповідає змагальним категоріям «Юніори-1» та «Юніори-2». Це етап переходу від дитячого танцювання («Ювенали») до молодіжного спорту, який супроводжується глибокими морфофункціональними змінами, що безпосередньо впливають на техніку виконання європейської та латиноамериканської програм, а також на психологію взаємодії в парі [3].

Вплив морфологічних змін (пубертатний стрибок) на техніку танцю. Найбільш помітним явищем цього періоду є гетерохронність (нерівномірність) розвитку, яка створює тимчасові труднощі у танцювальній підготовці:

Зміна пропорцій тіла та порушення координації: Швидке подовження трубчастих кісток (кінцівок) при відставанні росту м'язової маси призводить до тимчасової розкоординованості. Танцюрист, який у категорії «Ювенали» демонстрував стабільний баланс, може почати втрачати рівновагу під час обертань (наприклад, у віденському вальсі). Зміщення центру ваги тіла вгору вимагає перенавчання техніці роботи стопи та колін для збереження стійкості («grounding») у румбі та ча-ча-ча [1].

Проблема «рамки» у Стандарті: Через нерівномірний ріст хлопця та дівчини часто виникає дисбаланс у парі. Якщо партнерка починає рости швидше (що характерно для 12–13 років), це руйнує звичний контакт у парі. Партнеру стає важко утримувати правильну позицію рук та лінію плечей у повільному фокстроті та квікстепі, що призводить до технічних помилок та взаємних звинувачень [5, 18, 38].

Функціональна витривалість: Розвиток серцево-судинної системи часто не встигає за ростом тіла, що спричиняє швидку втому під час виконання енергоємних танців (джайв, квікстеп). Тренеру необхідно враховувати це при плануванні «прогонів» (final rounds) на тренуваннях.

Психосексуальний розвиток та специфіка парної взаємодії. Спортивні бальні танці — це єдиний вид спорту, де різностатєва пара взаємодіє у тісному фізичному та емоційному контакті. У підлітковому віці це стає головним чинником психологічного напруження:

Міжособистісні конфлікти та лідерство: У віці 12–15 років відбувається становлення гендерної ідентичності. Хлопці намагаються ствердити свою мужність та лідерство, тоді як дівчата, які часто випереджають їх у психологічному розвитку, схильні брати на себе керування парою та «повчати» партнера. Це призводить до класичного конфлікту в танцювальному спорті: боротьба за лідерство руйнує станцюваність пари [4, 22].

Емоційне забарвлення танцю: З іншого боку, пубертат відкриває нові можливості для латиноамериканської програми. Пробудження чуттєвості дозволяє підліткам (особливо у категорії «Юніори-2») більш глибоко та

усвідомлено виконувати румбу та пасодобль, демонструючи не лише техніку, а й взаємини чоловіка та жінки, що високо цінується суддями [6, 19, 23,37,42,53].

"Образ тіла" та естетичний компонент .Танцювальний спорт висуває жорсткі вимоги до зовнішності (костюм, зачіска, фізична форма). Для підлітка, який критично ставиться до змін у своєму тілі, це може стати джерелом стресу:

Дівчата: Фізіологічне збільшення жирового компонента (округлення форм) може сприйматися як «зайва вага», що на фоні відкритих латинських суконь провокує невпевненість у собі або навіть розлади харчової поведінки.

Хлопці: Соціальний тиск та стереотипи («танці — не чоловіча справа»), з якими часто стикаються підлітки-танцюристи у школі, можуть знижувати мотивацію. Хлопцю важливо відчувати свою фізичну спроможність та атлетизм на паркеті, щоб компенсувати цей тиск [2, 7, 9, 14].

Когнітивні зміни та ставлення до тренувань. У підлітків розвивається здатність до абстрактного мислення та рефлексії. Зміна авторитетів: Якщо для дітей слово тренера було законом, то юніори починають критично оцінювати методику викладання. Вони потребують розуміння суті руху («навіщо ми це робимо?»), а не просто механічного повторення.

Мотивація: Змінюється фокус з «хочу отримати медаль» на «хочу гарно виглядати і подобатися протилежній статі». Тренеру варто використовувати це, акцентуючи увагу на тому, що танці формують красиву фігуру, поставу та впевненість у спілкуванні [5, 16, 22].

Таким чином, у роботі з танцюристами-юніорами тренеру необхідно змістити акцент з авторитарного тиску на діалог, враховувати тимчасові фізіологічні обмеження (не сварити за втрату координації) та приділяти підвищену увагу психологічному клімату в парі.

Пубертатний період (для дівчат 11–13 років, для хлопців 13–15 років) характеризується явищем, яке у фізіології називають пубертатним стрибком росту (PHV — Peak Height Velocity). Це період максимальної швидкості збільшення довжини тіла, що супроводжується суттєвими змінами у пропорціях, масі тіла та біомеханіці рухів. Для спортивних бальних танців, де координація та

естетика ліній є пріоритетними, ці зміни створюють низку специфічних технічних проблем [1, 5].

Гетерохронія розвитку та порушення координації («синдром незграбності»). Головною проблемою цього етапу є гетерохронія (нерівномірність) розвитку тканин: трубчасті кістки кінцівок ростуть значно швидше, ніж м'язові волокна та сухожилля, які їх обслуговують. Окрім того, нервова система не встигає оновлювати «схему тіла» (body schema) у корі головного мозку.

Вплив на техніку: Втрата пропріоцептивної чутливості: Танцюрист тимчасово втрачає здатність точно відчувати положення частин тіла у просторі без зорового контролю. Це призводить до «змазаності» рухів у Латині (наприклад, нечіткі позиції рук у New York в ча-ча-ча) та втрати синхронності в парі. Зниження точності стопи: Через швидке подовження гомілки та стопи підлітки часто починають «спотикатися» або нечисто виконувати роботу стопи (footwork) у квікстепі та джайві, зачіпаючи паркет або ноги партнера [3,7,15,20].

У підлітків відбувається зміна пропорцій тіла за доліхоморфним типом — кінцівки стають відносно довгими, а тулуб — коротким. Це призводить до підвищення розташування загального центру тяжіння (ЗЦТ).

Високий центр тяжіння робить позицію менш стійкою (stable). Під час виконання свінгових танців (Повільний вальс, Фокстрот) танцюристу стає важче контролювати інерцію руху. Виникають помилки на спусках і підйомах (rise and fall) — танцюрист «звалюється» з підйому, не втримуючи баланс.

Ускладнюється техніка «grounding» (втискання в підлогу). Через довгі важелі (ноги) підлітку важче перенести вагу тіла так, щоб стегно спрацювало максимально амплітудно. Рухи стають поверхневими, втрачається «вага» (weight) у танці [6, 14,19,26].

У цьому віці морфологічні шляхи хлопців та дівчат розходяться, що безпосередньо впливає на техніку Латиноамериканської програми.

Дівчата (розширення тазу): Збільшення поперечних розмірів тазу та зниження центру ваги (порівняно з хлопцями) створює ідеальні біомеханічні

умови для виконання «кубинського руху» (Cuban motion). Ротація стегон стає більш вільною та амплітудною. Проблема: Збільшення жирового компонента маси тіла (на стегнах та грудях) збільшує інерцію. Дівчатам стає важче виконувати різкі зупинки (stops) та швидкі обертання (spins) у джайві та самбі — це вимагає додаткової силових підготовки м'язів-стабілізаторів [2].

Хлопці (розширення плечового поясу): Збільшення ширини плечей позитивно впливає на створення об'ємної «рамки» (top line) у Стандарті, але відставання у силі м'язів спини часто призводить до сутулості та підняття плечей до вух під час утримання партнерки [4].

Проблема диспропорції росту в парі. Це специфічна проблема категорії «Юніори», коли дівчата починають рости раніше (в 11–12 років), а хлопці наздоганяють їх лише у 14–15 років.

Технічна помилка: Партнер, намагаючись компенсувати різницю, піднімає лікті та плечі, руйнуючи статику шийного відділу. Партнерка, в свою чергу, починає «сідати» або сутулитися, щоб здаватися нижчою. Це призводить до спотворення техніки та зниження оцінок за «Line» та «Posture» [7].

Гнучкість та ризик травматизму. Швидкий ріст кісток призводить до натягнення м'язів і зв'язок, що тимчасово погіршує гнучкість.

Вплив на Пасодобль та Самбу: Зменшується амплітуда махів (battement) та прогинів у спині (shape). Спроби тренера форсувати розтяжку в цей період можуть призвести до травм місць прикріплення сухожиль (наприклад, хвороба Осгуда-Шляттера — біль під коліном, поширена у танцюристів, що активно тренують джайв) [5].

Період 12–15 років є етапом активного психосексуального дозрівання, що кардинально змінює характер взаємодії у різностатевій танцювальній парі. Спортивні бальні танці є унікальним видом спорту, де результат залежить не лише від індивідуальної майстерності, а й від здатності партнерів до гармонійної невербальної комунікації та емоційного резонансу. На етапі пубертату цей компонент стає найбільш вразливим через низку факторів.

Фундаментальною проблемою категорії «Юніори» є розрив у темпах дозрівання хлопців та дівчат: Дівчата (12–14 років): Випереджають хлопців у фізичному та соціально-психологічному розвитку на 1,5–2 роки. У них раніше формується «почуття дорослості», з'являється інтерес до романтичних стосунків та усвідомлення своєї жіночності. Хлопці (12–14 років): Часто залишаються на інфантильній стадії розвитку, де пріоритетами є ігри, змагання з друзями та «хлопчачі» розваги. Танцювальна партнерка сприймається ними як «інструмент» для досягнення результату або як товариш по команді, але не як дівчина. Наслідок: Виникає комунікативний дисонанс. Партнерка підсвідомо вимагає від партнера більш зрілої, «чоловічої» поведінки (турботи, галантності, відповідальності), до якої він ще психологічно не готовий. Це породжує взаємні претензії: дівчина звинувачує хлопця у «дитячості», а хлопець дівчину — у «занудстві» та тиску [3,6,14,42,51].

Танцювальний спорт базується на традиційній гендерній моделі: чоловік — лідер (веде), жінка — ведена (слідує). У підлітковому віці ця схема піддається серйозному випробуванню:

Емансипація партнерок: Більш зрілі та часто технічно сильніші дівчата починають перехоплювати ініціативу в парі (back-leading). Вони намагаються керувати процесом тренування, робити зауваження партнеру, фізично «вести» його в танці.

Реакція партнерів: Для хлопців-підлітків, у яких саме формується маскулінність, підкорення дівчині сприймається як приниження гідності. Вони реагують або агресією (сварки на паркеті, грубе ведіння), або пасивним саботажем (втрата інтересу, апатія).

Тренерська задача: Відновити ієрархію в парі, пояснюючи, що «ведення» — це не домінування, а відповідальність і турбота, а «слідування» — це не слабкість, а довіра та чутливість [1, 5].

Специфіка бальних танців вимагає тісного тілесного контакту, що в період пубертату викликає амбівалентні почуття:

Сором'язливість та захисні реакції: Підвищена увага до власного тіла та пробудження сексуальності можуть викликати скутість (затиски) у зоні стегон та корпусу. Партнери можуть підсвідомо уникати щільного контакту в Стандарті (closed hold) або соромитися відвертих рухів у Латині (наприклад, у румбі).

Трансформація емоцій у Латині: Категорія «Юніори-2» вимагає виконання «танцю кохання» — Румби. Тут виникає парадокс: технічно підлітки готові виконати хореографію, але емоційно вони часто не мають досвіду романтичних стосунків. Це призводить до двох крайнощів:

Формалізм: Танець виконується механічно, з «кам'яними» обличчями.

Гіперболізація: Намагаючись зобразити пристрась, підлітки вдаються до вульгарності або перегравання, копіюючи дорослих пар категорії «Професіонали» без внутрішнього наповнення [4, 6, 11, 17, 24].

Парна взаємодія часто провокує перенесення сценічних емоцій у реальне життя.

Романтичні стосунки в парі: Якщо між партнерами виникає симпатія, це може як покращити взаємодію (підвищення емпатії), так і зруйнувати її (сварки через ревності, неможливість розділити особисте і професійне). Розрив стосунків у цьому віці у 90% випадків призводить до розпаду танцювальної пари.

Ревності до успіху: У підлітковому віці загострена потреба у визнанні (Ego-orientation). Якщо тренер хвалить одного з партнерів більше, або якщо один прогресує швидше, виникають «професійні ревності». Хлопці особливо болісно реагують, якщо партнерка танцює краще, оскільки це б'є по їхньому чоловічому самолюбству [2].

Хлопці-танцюристи у віці 13–15 років часто стикаються з булінгом або насмішками з боку однолітків через заняття «не чоловічим» видом спорту.

Психологічний захист: Хлопець може почати поводитися підкреслено грубо або відсторонено з партнеркою, щоб довести свою «нормальність» друзям, або взагалі покинути танці. Важливо, щоб партнерка в цей момент стала союзником і підтримувала його авторитет, а не критикувала [6].

Танцювальний спорт належить до групи естетичних видів спорту (разом з художньою гімнастикою та фігурним катанням), де зовнішній вигляд спортсмена, його статура, костюм та зачіска є не лише атрибутами, а й критеріями суддівства. У підлітковому віці (12–15 років), коли відбувається бурхлива морфологічна перебудова організму, формування «образу тіла» (body image) стає одним із найгостріших психологічних викликів [1; 7].

У танцювальному світі існує негласний стандарт «ідеального танцюриста»: високий зріст, довгі кінцівки, вузька талія, екоморфний (сухорлявий) тип будови тіла. Диссонанс пубертату: Фізіологічні зміни підліткового періоду часто йдуть урозріз із цим стандартом. У дівчат відбувається природне розширення тазу та збільшення жирового прошарку (формування жіночих форм), а у хлопців — нерівномірний ріст кінцівок. Психологічний наслідок: Виникає когнітивний дисонанс між тим, що підліток бачить у дзеркалі, і тим, що вимагає «мода» на паркеті. Це може призводити до дисморфофобії — хворобливого незадоволення власною зовнішністю, що негативно впливає на впевненість під час виступів [2, 5].

Специфіка тренувального процесу в танцях передбачає постійну роботу перед дзеркалом. З одного боку, дзеркало необхідне для корекції техніки. З іншого боку, для підлітка з проблемною шкірою (акне) або "зайвою" вагою постійне споглядання себе у порівнянні з іншими парами стає джерелом хронічного стресу. Костюми для латиноамериканської програми у категорії «Юніори-2» стають досить відвертими (відкрита спина, живіт, короткі спідниці). Для дівчинки-підлітка, яка соромиться змін у своєму тілі, вихід на паркет у такому вбранні є стресогенним фактором. Страх, що «щось виглядає не так», сковує рухи, робить танець затиснутим [6].

Вимоги до «образу тіла» у хлопців та дівчат суттєво відрізняються, що породжує різні типи мотиваційних криз:

Дівчата (Тиск стрункості): У бальних танцях домінує культ худорлявості. Дівчата-юніорки часто вдаються до нераціональних дієт, щоб «влізти в сукню» або відповідати очікуванням партнера/тренера.

Розвиток розладів харчової поведінки (анорексія, булімія) та «тріада спортсменки» (розлади харчування, аменорея, остеопороз), що є критичним для здоров'я [3; 8].

Хлопці (Тиск маскулінності): Від партнера вимагається бути «мужнім», мати широку рамку та атлетичну фігуру. Однак у 13–15 років багато хлопців мають астенічну (худу) будову тіла через швидкий ріст.

Комплекс неповноцінності поруч із фізично розвиненою партнеркою. Хлопець може намагатися компенсувати відсутність м'язової маси надмірною напругою (підняті плечі, жорсткі руки), що псує техніку Стандарту [4].

У танцювальному спорті суддівство є суб'єктивним, і перше враження (appearance) часто відіграє вирішальну роль (особливо у відбіркових турах, де пари оцінюють за декілька секунд).

Зовнішня референція: Самооцінка підлітка-танцюриста стає залежною від зовнішніх оцінок: «Я гарний, якщо виграв» або «Я товста, тому ми програли».

Критичні зауваження тренера щодо ваги або вигляду («Тобі треба схуднути», «Ти виглядаєш як мішок») у цьому віці сприймаються як особиста трагедія і можуть стати прямою причиною припинення занять спортом (drop-out) [5].

Попри ризики, танцювальний спорт має потужний позитивний вплив на естетичний розвиток: Формується правильна постава, гарна хода та пластика рухів, що вигідно вирізняє танцюристів серед однолітків. Розвивається вміння презентувати себе (самопрезентація), слідкувати за зовнішнім виглядом, зачіскою та стилем, що підвищує соціальний статус підлітка у групі [1].

Період 12–15 років характеризується якісним стрибком у когнітивному розвитку особистості, який Ж. Піаже визначив як стадію формальних операцій. У танцювальному спорті це проявляється у переході від механічного наслідування рухів (імітаційний метод, характерний для категорій «Діти» та «Ювенали») до свідомого аналізу техніки, рефлексії та осмислення власної рухової діяльності. Ці зміни кардинально впливають на архітекtonіку

тренувального процесу та взаємодію в системі «тренер–спортсмен–партнер» [1; 5].

На етапі «Юніори» у танцюристів формується здатність до абстрагування, що дозволяє їм розуміти складні біомеханічні закономірності танцю, які неможливо пояснити лише через візуальну демонстрацію.

Спортсмени стають здатними сприймати теоретичну інформацію про вектори сил, закони інерції, центрифугальну силу в обертаннях (наприклад, у віденському вальсі) та механіку взаємодії центрів ваги в парі. Технічна підготовка переходить на рівень ідеомоторного тренування — здатності подумки відтворювати складні рухові дії, що значно прискорює процес засвоєння нових фігур [3].

Змінюється сприйняття музичного супроводу. Від простого слідування ритму (strong beat) підлітки переходять до розуміння поліритмії та синкопування (особливо в Самбі та Ча-ча-ча). Вони стають здатними інтерпретувати музику, розкладаючи її на мелодійну та ритмічну складові, що є основою для розвитку «музикальності» як критерію суддівства [6].

Найважливішою психолого-педагогічною особливістю цього віку є розвиток критичного мислення. Підліток перестає сприймати вказівки тренера як абсолютну істину, що потребує зміни стилю керівництва.

Десакралізація тренера: Авторитарний стиль («роби так, тому що я так сказав»), який був ефективним у молодшому віці, у юніорів викликає внутрішній протест або відкритий конфлікт. Спортсмен потребує аргументації: «Навіщо мені тримати лікоть саме так?», «Чому ми танцюємо цю варіацію, а не ту, що я бачив на YouTube?». Ефективність тренувань у цьому віці залежить від залучення спортсмена до прийняття рішень (вибір музики, дизайну костюма, побудова схеми). Це формує відповідальність за результат і трансформує зовнішню мотивацію у внутрішню [2; 4].

Когнітивні зміни сприяють появі здатності до саморефлексії — аналізу власних помилок та емоційних станів.

Юніори починають порівнювати себе не лише з партнером, а й з "ідеальним образом" танцюриста, сформованим переглядом виступів зірок світового рівня (WDSF/WDC). Це має двоякий вплив: Позитивний: стимулює до самовдосконалення та детального опрацювання техніки. Негативний: при завищених стандартах може призвести до перфекціонізму та розчарування власними здібностями, якщо реальний прогрес відстає від бажаного [7].

Когнітивна емпатія в парі: Розвиток інтелекту дозволяє краще розуміти мотиви та почуття партнера. Це є фундаментом для переходу від «технічної станцьованості» до «психологічної сумісності», коли партнери вчаться домовлятися та конструктивно вирішувати конфлікти без участі тренера чи батьків.

У когнітивній сфері відбувається переоцінка цінностей («смыслоутворення»), що безпосередньо змінює ставлення до тренувань.

Від ігрового до професійного: Танці перестають бути просто хобі чи грою. Підліток починає усвідомлювати зв'язок між обсягом докладених зусиль (рутинна робота над технікою, ЗФП) та соціальним успіхом (перемога, визнання). Формується цілепокладання — здатність ставити довгострокові цілі (наприклад, перехід у вищий клас, отримання розряду КМС) і підпорядковувати їм поточну діяльність.

Інструментальна цінність: Танцювальний спорт починає розглядатися як інструмент для соціалізації — спосіб сподобатися протилежній статі, отримати високий статус у групі однолітків або виділитися із "сірої маси" [5; 8].

Незважаючи на розвиток інтелекту, для підлітків характерна певна нестабільність уваги, зумовлена гормональними факторами.

Вибірковість уваги: Юніори здатні довго і зосереджено працювати над тим, що їм цікаво (наприклад, вивчення нової ефектної підтримки), але швидко втомлюються і втрачають концентрацію під час монотонної роботи (відпрацювання базових кроків, "чистка" техніки). Тренеру необхідно інтелектуалізувати рутинні завдання, надаючи їм нового смислу, щоб утримати когнітивний інтерес спортсменів [18].

1.3. Специфіка танцювального спорту як виду діяльності

Танцювальний спорт (DanceSport) належить до групи складно-координаційних видів спорту з художньо-естетичною спрямованістю. Його унікальність полягає у бінарній природі: з одного боку, це жорстка спортивна дисципліна з високими фізичними навантаженнями, з іншого — це мистецтво, що вимагає акторської майстерності, музикальності та емоційної експресії. Цей синтез визначає три ключові компоненти діяльності: естетичний, комунікативний (парний) та фізіологічний [1; 6].

На відміну від видів спорту з об'єктивними метриками (час, відстань, вага), результат у танцювальному спорті визначається якістю виконання рухів під музику та створенням художнього образу.

Критерії майстерності: Згідно з правилами WDSF (World DanceSport Federation), оцінювання базується на чотирьох компонентах: технічна якість (Technical Quality), музичність (Movement to Music), партнерство (Partnering Skills) та хореографія/презентація (Choreography and Presentation). Естетичний компонент пронизує кожен із них: судді оцінюють не лише правильність постановки стопи, а й красу ліній, елегантність позицій (Posture) та харизму [8].

Сценічний образ: Важливою складовою успіху є зовнішній вигляд (Grooming). Костюм, зачіска, макіяж та загальна фізична привабливість створюють «ефект ореолу», що впливає на сприйняття пари суддями. Це висуває високі вимоги до самопрезентації спортсменів [3].

Музично-ритмічна виразність: Танцюрист повинен не просто попадати в ритм, а інтерпретувати характер музики (ліричний у румбі, агресивний у танго, грайливий у джайві). Здатність емоційно "прожити" танець під час максимального фізичного навантаження є показником вищої майстерності [7].

Проблема суб'єктивізму: Естетична природа спорту зумовлює суб'єктивність суддівства. Відсутність чіткої межі між «правильним» і «гарним» часто стає стресогенним фактором, породжуючи у спортсменів відчуття несправедливості та знижуючи мотивацію [2].

Танцювальний спорт є унікальним серед олімпійських та неолімпійських видів спорту тим, що неподільною змагальною одиницею виступає гетерогенна (різностатева) пара. Результативність діяльності тут залежить не від простої суми індивідуальних майстерностей партнера та партнерки, а від синергетичного ефекту їхньої взаємодії. Це явище в психології спорту визначається як «станцюваність» (на фізичному рівні) та «психологічна сумісність» (на ментальному рівні) [3].

Фундаментом танцювального спорту є невербальна комунікація, яка реалізується через механізм ведення та слідування. Це не лише біомеханічний процес передачі імпульсу, а й складна психологічна транзакція: Психологія довіри та контролю: Партнерка в танці часто рухається спиною вперед (особливо в Європейській програмі), що біологічно сприймається як небезпечна ситуація. Ефективне слідування можливе лише за умови абсолютної довіри до партнера, зниження рівня особистісної тривожності та делегування контролю за простором партнеру. Сенсомоторна емпатія: Взаємодія відбувається на рівні пропріоцептивної чутливості («м'язового відчуття»). Партнери повинні розвинути здатність передбачати наміри один одного за мікрорухами корпусу ще до початку кроку. Цей феномен називають «кінестетичною емпатією» — здатністю відчувати емоційний та фізичний стан партнера через тактильний контакт [1; 6].

Дослідники (В. А. Мазур, О. С. Бойко) виділяють ієрархічну структуру сумісності, порушення якої веде до розпаду пари: Психофізіологічна сумісність: Узгодженість темпераментів та швидкості нервових процесів. Наприклад, якщо один партнер — вибуховий холерик, а інший — інертний флегматик, їм буде важко синхронізуватися у швидких танцях (джайв, квікстеп). Холерик буде «гнати» ритм, а флегматик — запізнюватися, що викликатиме взаємне роздратування. Функціонально-рольова сумісність: Узгодженість уявлень про лідерство. У танцях традиційно лідером є чоловік. Однак у підлітковому віці, коли дівчата часто випереджають хлопців у розвитку, виникає рольовий конфлікт: партнерка намагається перехопити ініціативу (back-leading), що

психологічно пригнічує партнера та руйнує гармонію пари. Ціннісно-орієнтаційна сумісність: Єдність цілей (наприклад, обидва хочуть стати чемпіонами або обидва танцюють «для себе»). Розбіжність на цьому рівні є критичною: якщо один партнер орієнтований на високий спорт, а інший — на дозвілля, пара неминуче розпадеться через різницю у мотивації до навантажень [4; 5].

У процесі тривалих тренувань відбувається трансформація самосвідомості спортсменів: перехід від «Я» до «Ми». Емоційний резонанс: Успішна пара функціонує як єдиний емоційний організм. Помилка одного партнера сприймається не як його особиста провина, а як спільна невдача. Однак на етапі становлення пари (особливо у віці 12–15 років) часто спостерігається протилежне явище — атрибуція відповідальності, коли власні успіхи приписуються собі, а невдачі — помилкам партнера («це ти мене штовхнув», «це ти не почула музику») [2].

Психологічно сумісна пара демонструє результат вищий, ніж сума їхніх індивідуальних можливостей. Підтримка партнера здатна знизити передстартовий стрес, тоді як конфліктна взаємодія, навпаки, виснажує нервову систему ще до виходу на паркет.

Танцювальний спорт характеризується високим рівнем конфліктності через специфічні умови діяльності: Партнери порушують «інтимну зону» один одного (відстань менше 45 см), перебуваючи у стані фізичного та емоційного напруження. Це автоматично підвищує рівень агресії при будь-якому дискомфорті. Гендерні стереотипи: Від партнера вимагається прояв маскулінних якостей (сила, впевненість), від партнерки — фемінних (м'якість, гнучкість). Невідповідність цим очікуванням (наприклад, пасивний партнер або агресивна партнерка) викликає когнітивний дисонанс і розчарування [7].

Існує складна кореляція між особистими стосунками (симпатія/антипатія) та результативністю: Ділові стосунки: Найбільш ефективна модель для спорту. Партнери поважають один одного як професіоналів, але зберігають емоційну дистанцію. Романтичні стосунки: Можуть дати потужний емоційний сплеск і

покращити виразність танцю (особливо в Румбі), але роблять пару вразливою. Сварка в житті миттєво переноситься на тренування, блокуючи можливість конструктивної роботи.

Танцювальний спорт є єдиним видом, де змагальною одиницею виступає різностатева пара, що знаходиться у постійному тактильному та психологічному контакті.

Механізм «Ведення – Слідування» (Lead and Follow): Технічна основа взаємодії полягає у передачі імпульсу від партнера до партнерки. Це вимагає високого рівня сенсомоторної координації: партнер повинен чітко формувати намір руху, а партнерка — миттєво зчитувати цей сигнал через тілесний контакт (без слів) і трансформувати його у красивий рух. Будь-який збій у цьому ланцюжку призводить до помилки пари [5].

Психологічна сумісність: Ефективність пари залежить від спрацьованості темпераментів, ціннісних орієнтацій та стилів спілкування. Оскільки партнери проводять разом багато часу в стресових умовах, міжособистісні конфлікти є головною причиною розпаду пар. Науковці виділяють поняття «коефіцієнт сумісності», який включає емоційну емпатію та здатність до компромісів [4].

Гендерні ролі: Традиційна модель бального танцю передбачає чіткий розподіл ролей: чоловік демонструє силу, впевненість і є опорою (frame), жінка демонструє гнучкість, швидкість та прикрашає пару. Гармонія пари досягається через баланс цих полярностей [6].

Поширена помилка сприймати танці як «легку» активність. Сучасні дослідження фізіології доводять, що танцювальний спорт належить до видів діяльності з субмаксимальною та максимальною потужністю навантаження.

Енергозабезпечення: Змагальний турнір складається з кількох турів (від 1/16 фіналу до фіналу). У кожному турі пара виконує 5 танців поспіль (по 1.5–2 хвилини кожен) з перервами в 15-20 секунд. Це класичне інтервальне навантаження.

Фізіологічний профіль нагадує біг на середні дистанції (400–800 метрів).

ЧСС (частота серцевих скорочень) під час виконання квікстепу або джайву досягає 170–195 уд/хв, що відповідає зоні анаеробного порогу [1].

Специфіка витривалості: Танцюрист повинен зберігати контроль над дрібною моторикою (міміка, пальці рук) та точність координації на фоні глибокої втоми та кисневого боргу (лактат у крові може підвищуватися до 8–10 ммоль/л) [9].

Біомеханічні навантаження: Статико-динамічна робота: У Європейській програмі (Стандарт) м'язи спини та плечового поясу знаходяться у стані тривалої статичної напруги (утримання рамки), тоді як ноги виконують динамічну роботу.

Вибухова сила: Латиноамериканська програма вимагає високої швидкості реакції, різких зупинок та пліометричної роботи м'язів ніг (стрибки в джайві) [5].

Сучасний танцювальний спорт характеризується постійним зростанням вимог до фізичних кондицій спортсменів. Еволюція танцю (збільшення швидкості, амплітуди, кількості акробатичних елементів) призвела до того, що за енерговитратами та напруженням функціональних систем організму змагальна діяльність танцюристів наближається до показників у бігу на середні дистанції, ігрових видах спорту та фігурному катанні [1; 8].

З фізіологічної точки зору, турнір зі спортивних танців — це класичний приклад високоінтенсивного інтервального навантаження.

Структура навантаження: Змагальний тур складається з 5 танців (Європейська або Латиноамериканська програма). Кожен танець триває 1 хв 30 с — 2 хв, перерва між танцями складає лише 15–20 секунд. Загальна тривалість безперервної роботи у фіналі становить 10–12 хвилин.

Метаболічний профіль: Перші 10–15 секунд танцю забезпечуються креатинфосфатним механізмом (максимальна потужність). Основна частина танцю відбувається за рахунок гліколізу (анаеробне розщеплення глюкози). Це призводить до значного накопичення молочної кислоти (лактату) у м'язах. Дослідження показують, що рівень лактату у фіналістів може досягати 8–12 ммоль/л, що свідчить про глибоке закислення організму та роботу на межі витривалості [6; 9].

Танцювальний спорт висуває екстремальні вимоги до роботи серця. Частота серцевих скорочень (ЧСС) є основним індикатором інтенсивності. Під час виконання енергоємних танців (Квікстеп, Джайв, Пасодобль) ЧСС у спортсменів категорії «Юніори» та «Молодь» досягає 175–195 уд/хв, що відповідає субмаксимальній та максимальній зонам потужності. Головна проблема полягає у коротких перервах між танцями (15–20 с). За цей час пульс не встигає опуститися до значень відновлення (до 120–130 уд/хв). Таким чином, кожен наступний танець починається на фоні недовідновлення, що створює ефект кумуляції втоми до п'ятого танцю [2].

Біомеханіка танцю вимагає поєднання протилежних режимів роботи м'язів, що є унікальною особливістю цього виду спорту. У Європейській програмі м'язи спини, плечового поясу та шиї повинні перебувати у тонічному напруженні протягом усього танцю для утримання «рамки» (Frame) та позиції (Posture). Втрата тону на навіть на секунду призводить до зниження оцінки. Це викликає специфічну втому м'язів-стабілізаторів хребта. Ноги працюють у високодинамічному режимі. Особливо це стосується Латиноамериканської програми (Джайв), де використовується техніка «kicks and flicks» (удари та махи), що вимагає вибухової сили та швидкісної витривалості [5; 7].

На відміну від циклічних видів спорту (біг, плавання), де рухи є одноманітними, у танцях спортсмен повинен виконувати складні координаційні дії (обертання, баланс, зміна ритму) на фоні наростаючої втоми.

При фізичному виснаженні у фіналі першою страждає центральна нервова система (ЦНС). Погіршується пропріоцепція (відчуття тіла), знижується точність рухів та швидкість реакції. У танцюристів це проявляється у вигляді: «Важких ніг» (втрата легкості та швидкості). Зниження лінії рук (руйнування рамки). Втрати емоційної експресії (обличчя стає «маскою» страждання замість посмішки) [3].

Враховуючи вищезазначене, підготовка танцюриста повинна включати:

Тривалий біг, плавання або скакалка. Це необхідно для того, щоб спортсмен міг витримати багатогодинний турнірний день (від ранішніх

відбіркового турів до вечірнього фіналу). Тренування у режимі «прогонів» (Final rounds simulation) — виконання 5 танців поспіль без зупинки, іноді з підвищеною інтенсивністю або в ускладнених умовах (обважнювачі), щоб адаптувати організм до роботи в умовах високого лактату [4].

Висновки до Розділу 1

Аналіз науково-методичної літератури, присвячений проблемі мотивації у танцювальному спорті на етапі спеціалізованої базової підготовки, дозволив зробити наступні узагальнення:

Теоретичні основи мотивації: Встановлено, що мотивація спортивної діяльності є динамічною системою, яка базується на співвідношенні внутрішніх (інтерес до процесу, самовдосконалення) та зовнішніх (нагороди, визнання) мотивів. Для підліткового віку критично важливим є баланс між мотивацією досягнення успіху та уникнення невдачі. Домінування страху невдачі, посилене зовнішнім тиском, є основним фактором ризику припинення спортивної кар'єри (drop-out).

Вікові особливості (12–15 років): Визначено, що цей етап є критичним періодом онтогенезу, який характеризується пубертатним стрибком росту та гетерохронністю розвитку фізіологічних систем. Це призводить до тимчасового погіршення координації, зміни пропорцій тіла та нестабільності технічних навичок. У психологічній сфері домінує «почуття дорослості», зміна авторитетів (зниження ролі тренера на користь референтної групи однолітків) та підвищена чутливість до оцінки власної зовнішності («образ тіла»), що безпосередньо впливає на самооцінку спортсмена.

Специфіка танцювального спорту: З'ясовано, що танцювальний спорт висуває унікальні вимоги до спортсмена, поєднуючи субмаксимальні фізичні навантаження (інтервальний характер, високий рівень лактату) з необхідністю художньо-естетичної виразності. Ключовою особливістю є діяльність у складі різностатевої пари, що вимагає високого рівня психологічної сумісності та комунікативної компетентності. Суб'єктивність суддівства, складність

міжособистісних стосунків у парі та жорсткі естетичні стандарти створюють високий рівень психоемоційного напруження.

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що підлітковий вік є «зоною турбулентності» для танцюристів, коли фізіологічні перебудови та психологічна нестабільність входять у конфлікт із високими вимогами спорту вищих досягнень. Це актуалізує необхідність вивчення структури мотивації саме цієї вікової групи для пошуку ефективних методів її підтримки та корекції, що і є завданням нашого експериментального дослідження.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань було використано комплекс методів дослідження, адекватних меті роботи та віковим особливостям контингенту:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Цей метод дозволив систематизувати сучасні погляди на проблему мотивації у спорті, визначити психофізіологічні особливості підліткового віку та специфіку танцювального спорту. Аналізувалися джерела з педагогіки, спортивної психології, фізіології та теорії спортивного тренування.

2. Педагогічне спостереження.

Здійснювалося безпосередньо під час навчально-тренувальних занять та змагань. Мета спостереження полягала у фіксації поведінкових реакцій спортсменів на успіхи та невдачі, особливостей взаємодії в парі (вербальна та невербальна агресія, підтримка), ставлення до зауважень тренера та рівня концентрації уваги під час виконання рутинної роботи.

3. Методи психодіагностики (Анкетування та тестування).

Для отримання об'єктивних емпіричних даних щодо стану мотиваційної сфери танцюристів було обрано наступний діагностичний інструментарій:

Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса (Т. Ehlers).

Опитувальник складається з 41 твердження, на які респондент має відповісти «так» або «ні». Методика дозволяє визначити силу прагнення до досягнення мети. Високий рівень мотивації успіху зазвичай корелює з активністю та впевненістю у собі.

Методика діагностики мотивації уникнення невдач Т. Елерса.

Список із 30 слів-характеристик, з якого респондент обирає ті, що йому властиві. Цей тест є критично важливим для нашого дослідження, оскільки дозволяє виявити «захисну» мотивацію, коли спортсмен тренується не заради перемоги, а зі страху бути покараним або розкритикованим.

4. Методи математичної статистики.

Використовувалися для кількісної та якісної обробки отриманих результатів. Розраховувалися середнє арифметичне значення та відсоткове співвідношення показників. Це дозволило порівняти групи спортсменів та зробити обґрунтовані висновки.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося поетапно протягом 2024-2025 року на базі клубу спортивного танцю EuroDance.

- **Перший етап дослідження** (жовтень – грудень 2024 року) включав у себе: узагальнення накопиченого досвіду, бесіди з фахівцями і тренерами, аналіз науково-методичної літератури та наукової документації, що дозволило виявити і оцінити проблемну ситуацію, її актуальність, визначити мету та завдання дослідження.
- **На другому етапі дослідження** (січень – серпень 2025 року) проведено обґрунтування передумов для емпіричної частини дослідження процесів висування та нових теоретичних положень з питань досліджуваного предмета. Педагогічне дослідження було проведено на базі клубу спортивного танцю EuroDance.
- **На завершальному етапі дослідження** (вересень-листопад 2025 року) проведено узагальнення, структуризація, систематизація та інтерпретація отриманих відомостей. На цьому ж етапі проводилося оформлення кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1. Аналіз рівня мотивації досягнення успіху та уникнення невдачі у танцюристів-юніорів

Ефективність змагальної діяльності у спортивних танцях на етапі спеціалізованої базової підготовки залежить не лише від рівня технічної та фізичної підготовленості, але й від психологічного стану спортсменів, зокрема від вектора їхньої мотивації. Як зазначають провідні фахівці у галузі психології спорту, мотиваційна сфера є системоутворювальним чинником, що визначає стійкість спортсмена до стресових ситуацій змагань [3; 5; 7].

У науковій літературі прийнято виділяти два фундаментальні типи мотивації, які суттєво впливають на поведінку особистості в ситуації досягнення: мотивацію досягнення успіху та мотивацію уникнення невдачі (Т. Елерс, Дж. Аткинсон). Згідно з теоретичними положеннями, викладеними у роботах Є.П. Ільїна, переважання мотиву досягнення успіху сприяє мобілізації функціональних резервів організму, тоді як домінування мотиву уникнення невдачі часто призводить до «передстартової апатії» або надмірного хвилювання [3].

Дослідження зарубіжних вчених, зокрема Р. Вейнберга та Д. Гоулда, підтверджують, що віковий період 12–15 років є сенситивним для формування цих мотиваційних установок [9]. Саме на цьому етапі відбувається найбільший відсів зі спорту через невідповідність рівня домагань реальним результатам та нездатність впоратися з психологічним тиском.

Специфіка спортивних танців полягає у суб'єктивності суддівства, що створює зону високої невизначеності. Як вказують дослідники танцювального спорту [6], страх припуститися помилки часто призводить до так званого «захисного виконання» — коли спортсмен танцює технічно «чисто», але скуто, без необхідної енергетики, аби лише не отримати низький бал.

Нижче наведено індивідуальні показники досліджуваних танцюристів за обома методиками Т. Елерса. Для збереження анонімності прізвища замінено на коди (Спортсмен 1–20).

Для діагностики мотиваційної сфери танцюристів нами було використано методику діагностики особистості на мотивацію до успіху та до уникнення невдач Т. Елерса [2]. Цей інструментарій дозволяє визначити домінуючий тип мотивації та виявити спортсменів, які знаходяться у «зоні ризику».

У процесі емпіричного дослідження було опитано 20 спортсменів (10 танцювальних пар). Отримані кількісні показники за шкалою «Мотивація до успіху» представлено в Таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Розподіл танцюристів-юніорів за рівнем мотивації досягнення успіху
(n=20)

Рівень мотивації	Діапазон балів (за Т. Елерсом [1])	Кількість осіб (n)	Відсоток (%)
Низький	1–10	2	10,0
Середній	11–16	6	30,0
Помірно високий	17–20	8	40,0
Занадто високий	понад 21	4	20,0
Всього		20	100,0

Аналіз даних таблиці 3.1 показує, що 40% танцюристів мають помірно високий рівень мотивації, що, згідно з даними В.І. Воронової, є оптимальним для успішної змагальної діяльності [5]. Водночас 20% спортсменів демонструють занадто високий рівень, що може свідчити про схильність до емоційного вигорання.

Наступним етапом стало визначення рівня «Мотивації уникнення невдачі» (Таблиця 3.2).

Таблиця 3.2

Розподіл танцюристів-юніорів за рівнем мотивації уникнення невдачі
(n=20)

Рівень мотивації (страху)	Діапазон балів (за Т. Елерсом [2])	Кількість осіб (n)	Відсоток (%)
Низький	2–10	3	15,0
Середній	11–16	7	35,0
Високий	17–20	8	40,0
Дуже високий	понад 21	2	10,0
Всього		20	100,0

Результати свідчать про те, що половина групи (50%) має підвищені показники страху невдачі. Згідно зі схемами аналізу психологічних станів Г.В. Ложкіна [7], таке поєднання (високий страх + висока мотивація успіху) створює внутрішньоособистісний конфлікт, який гальмує розкриття творчого потенціалу танцюриста на паркеті.

Нижче наведено індивідуальні показники досліджуваних танцюристів за обома методиками Т. Елерса. Для збереження анонімності прізвища замінено на коди (Спортсмен 1–20).

Таблиця 3.3

Індивідуальні показники мотивації досягнення успіху та уникнення невдачі танцюристів-юніорів (n=20)

№ з/п	Код спортсмена	Стать	Мотивація успіху (бали)	Рівень (успіх)	Мотивація уникнення невдачі (бали)	Рівень (страх)	Тип мотиваційного профілю
1	СП-1	Ч	22	Занадто високий	19	Високий	Конфліктний
2	СП-2	Ж	18	Помірно високий	23	Дуже високий	Конфліктний

№ з/п	Код спортсмена	Стать	Мотивація успіху (бали)	Рівень (успіх)	Мотивація уникнення невдачі (бали)	Рівень (страх)	Тип мотиваційного профілю
3	СП-3	Ч	19	Помірно високий	14	Середній	Гармонійний
4	СП-4	Ж	24	Занадто високий	18	Високий	Конфліктний
5	СП-5	Ч	12	Середній	15	Середній	Збалансований
6	СП-6	Ж	17	Помірно високий	12	Середній	Гармонійний
7	СП-7	Ч	9	Низький	20	Високий	Уникаючий
8	СП-8	Ж	14	Середній	13	Середній	Збалансований
9	СП-9	Ч	18	Помірно високий	22	Дуже високий	Конфліктний
10	СП-10	Ж	20	Помірно високий	9	Низький	Ризиковий
11	СП-11	Ч	15	Середній	16	Середній	Збалансований
12	СП-12	Ж	19	Помірно високий	17	Високий	Конфліктний
13	СП-13	Ч	23	Занадто високий	10	Низький	Ризиковий
14	СП-14	Ж	16	Середній	19	Високий	Захисний
15	СП-15	Ч	18	Помірно високий	11	Середній	Гармонійний
16	СП-16	Ж	8	Низький	21	Високий	Уникаючий
17	СП-17	Ч	14	Середній	14	Середній	Збалансований

№ з/п	Код спортсмена	Стать	Мотивація успіху (бали)	Рівень (успіх)	Мотивація уникнення невдачі (бали)	Рівень (страх)	Тип мотиваційного профілю
18	Сп-18	Ж	19	Помірно високий	18	Високий	Конфліктний
19	Сп-19	Ч	21	Занадто високий	15	Середній	Гармонійний
20	Сп-20	Ж	13	Середній	17	Високий	Захисний

На основі даних, наведених у Таблиці 3.3, ми здійснили якісний аналіз індивідуальних мотиваційних профілів танцюристів. Було виділено чотири типові групи спортсменів:

1. Група «Мотиваційний конфлікт» (30% вибірки — Сп-1, Сп-2, Сп-4, Сп-9, Сп-12, Сп-18).

Це найбільш проблемна група, яка стала об'єктом нашої особливої уваги. У цих спортсменів спостерігається поєднання помірно високої або занадто високої мотивації до успіху з високим рівнем страху невдачі (понад 17 балів).

Практичний прояв: Танцюрист дуже хоче виграти, але панічно боїться помилитися. Це призводить до скутості м'язів («затискання») під час відповідальних виступів, хоча на тренуваннях пара показує відмінні результати.

2. Група «Гармонійний тип» (25% вибірки — Сп-3, Сп-6, Сп-15, Сп-19).

Спортсмени цієї групи мають високий рівень домагань при середньому або низькому рівні страху. Це ідеальний профіль для змагань: вони налаштовані на боротьбу, адекватні в оцінці ризиків і емоційно стабільні.

3. Група «Захисний/Унікаючий тип» (20% вибірки — Сп-7, Сп-14, Сп-16, Сп-20).

Характеризуються середньою або низькою мотивацією успіху при високому страху невдачі. Їхня основна стратегія на паркеті — «аби не гірше за

інших». Вони рідко прогресують, оскільки уникають вивчення нових складних елементів через страх, що у них не вийде.

4. Група «Збалансований середній тип» (25% вибірки — Сп-5, Сп-8, Сп-11, Сп-17).

Мають середні показники за обома шкалами. Це стабільні виконавці («середняки»), яким для переходу на новий рівень майстерності бракує саме амбіційності та спортивної злості.

Особливості гендерного розподілу:

Аналіз таблиці також дозволив виявити тенденцію, що дівчата (партнерки) у цій віковій групі (12–15 років) дещо частіше демонструють високі показники страху невдачі, ніж хлопці (партнери). Так, серед спортсменів з «Дуже високим» рівнем страху (Сп-2, Сп-9) та «Високим» (Сп-1, Сп-4, Сп-7, Сп-12, Сп-14, Сп-16, Сп-18, Сп-20) частка дівчат становить 60%. Це може бути пов'язано з більшою емоційною лабільністю дівчат у пубертатному періоді та вищими вимогами до зовнішньої оцінки.

Висновок за результатами діагностики:

Проведене тестування підтвердило нашу гіпотезу про те, що значна частина юніорів (група «Мотиваційний конфлікт» та «Уникаючий тип» — сумарно 50%) потребує психолого-педагогічної корекції. Високий рівень страху невдачі блокує реалізацію їхнього технічного потенціалу. Тому програма формувального експерименту буде спрямована на зниження рівня тривожності та формування навичок позитивного мислення.

ВИСНОВКИ

Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що психологічна підготовка є невід'ємною складовою тренувального процесу у складно-координаційних видах спорту. Встановлено, що для вікової категорії «Юніори» (12–15 років) характерна емоційна нестабільність, яка суттєво впливає на результативність змагальної діяльності. Визначено, що основними векторами мотивації є «прагнення до успіху» та «уникнення невдачі», баланс між якими визначає стійкість спортсмена до стрес-факторів.

У ході організації дослідження було обрано та обґрунтовано комплекс методів, що включав теоретичний аналіз, педагогічне спостереження та психодіагностичне тестування (методика Т. Елерса). Дослідно-експериментальна робота проводилася на базі клубу спортивного танцю, вибірку склали 20 танцюристів (10 танцювальних пар).

За результатами діагностики мотивації досягнення успіху виявлено, що більшість досліджуваних танцюристів (40%) мають помірно високий рівень мотивації, що є оптимальним для спорту. Водночас 20% спортсменів демонструють занадто високий рівень, що межує з гіпермотивацією та підвищує ризик емоційного вигорання, а 10% мають низький рівень домагань, що потребує додаткової тренерської стимуляції.

Аналіз рівня мотивації уникнення невдачі показав тривожну тенденцію: у 50% танцюристів-юніорів діагностовано високий або дуже високий рівень страху перед помилкою. Це негативно позначається на техніці виконання та артистизмі, призводячи до «захисного» стилю танцювання, скутості та втрати емоційного контакту з глядачами й суддями.

На основі співставлення отриманих даних було ідентифіковано наявність «мотиваційного конфлікту» у 30% спортсменів. Цей стан характеризується поєднанням високого бажання перемогти з панічним страхом програти. Також виявлено гендерну специфіку: дівчата-партнерки у підлітковому віці більш схильні до високого рівня страху невдачі (60% від групи ризику), ніж хлопці.

Практичне значення отриманих результатів полягає у виявленні необхідності впровадження у тренувальний процес спеціальних засобів психологічної корекції. Констатовано, що без зниження рівня страху невдачі та гармонізації мотиваційного профілю неможлива повна реалізація технічного потенціалу танцюристів-юніорів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аліна А. В., Петренко І. С. Психологічні особливості змагальної діяльності у складно-координаційних видах спорту. *Спортивна наука України*. 2021. № 3. С. 12–18.
2. Андреева О. В. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Знання, 2018. 456 с.
3. Бабійчук Ю. Психологічна підготовка танцюристів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Молода спортивна наука України*. 2019. Т. 1. С. 11–16.
4. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2017. 298 с.
5. Бельова О. Психологічні аспекти підготовки танцювальних пар. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. № 2. С. 45–49.
6. Боднар І. Р., Висоцька Х. І. Психофізіологічні особливості спортивних танцюристів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2020. № 2. С. 14–21.
7. Боднар І., Римар О. Теорія і методика спортивних танців : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2019. 210 с.
8. Бондар Т. С. Формування мотивації досягнення успіху в підлітковому віці. *Психологія і особистість*. 2018. № 1 (13). С. 55–64.
9. Борисова О. В. Сучасні підходи до психологічного супроводу спортивної підготовки. Київ : Олімпійська література, 2020. 320 с.
10. Василенко М. М. Страх невдачі як фактор стримування спортивного результату. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 11. С. 23–30.
11. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2017. 298 с.
12. Всеукраїнська федерація танцювального спорту. Правила змагань зі спортивних танців. URL: <https://audsf.com.ua/rules> (дата звернення: 10.12.2024).

- 13.Гаврилова Т. Психологічна сумісність у танцювальній парі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. № 4. С. 88–92.
- 14.Горайська О. Психологічні особливості мотивації юних танцюристів. *Вісник ТНПУ. Серія: Фізичне виховання*. 2024. № 1. С. 34–40.
- 15.Грибан Г. П. Психологія фізичного виховання і спорту : підручник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 540 с.
- 16.Данильченко В. А. Стрес-менеджмент у змагальній діяльності спортсменів. Київ : Здоров'я, 2021. 180 с.
- 17.Демчишин А. А. Спортивні ігри та методики їх викладання. Київ : Освіта, 2017. 240 с.
- 18.Елерс Т. Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху. *Практична психологія та психодіагностика*. Київ, 2018. С. 45–48.
- 19.Жигайло Н. І. Психологія успіху: навч. посіб. Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2020. 360 с.
- 20.Журавльова Л. П. Психологія емпатії в спортивній діяльності. Житомир : Вид-во ЖДУ, 2018. 220 с.
- 21.Занюк С. С. Психологія мотивації : навч. посіб. Київ : Либідь, 2016. 304 с.
- 22.Зимовіна О. В. Спортивні танці: специфіка підготовки. Харків : ХДАФК, 2019. 156 с.
- 23.Ільїн Є. П. Психологія спорту. Київ : Олімпійська література, 2019. 345 с.
- 24.Клименко В. В. Психомоторні здібності юного спортсмена. Київ : Здоров'я, 2017. 210 с.
- 25.Коваленко С. О. Регуляція передстартових станів у юних спортсменів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 3 (123). С. 45–50.
- 26.Козіна Ж. Л. Індивідуалізація підготовки спортсменів в ігрових та складно-координаційних видах спорту. Харків : Точка, 2018. 402 с.
- 27.Коробейніков Г. В. Психофізіологія діяльності людини : підручник. Київ : Київський ун-т, 2019. 290 с.

- 28.Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 2. 392 с.
- 29.Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів : Штабар, 2018. 207 с.
- 30.Лісенчук Г. А. Управління підготовкою спортсменів. Київ : Олімпійська література, 2018. 280 с.
- 31.Ложкін Г. В. Психологія спорту: схеми та коментарі : навч. посіб. Київ : Освіта України, 2011. 484 с.
- 32.Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : КММ, 2017. 240 с.
- 33.Мартиненко О. М. Соціально-психологічний клімат у спортивному колективі. URL: <http://sportscience.org.ua/index.php/mass> (дата звернення: 12.12.2025).
- 34.Мулик В. В. Система багаторічної спортивної підготовки. Харків : ХДАФК, 2018. 320 с.
- 35.Олійник Н. А. Психологічні особливості спортивної кар'єри. Харків : ХДАФК, 2019. 190 с.
- 36.Павленко Ю. О. Передстартова підготовка в художньо-естетичних видах спорту. Київ : Науковий світ, 2020. 150 с.
- 37.Плахотнюк О. А. Теорія і методика викладання спортивних танців. Львів : Сполом, 2018. 240 с.
- 38.Поліщук В. М. Вікова психологія : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2017. 308 с.
- 39.Приступа Є. Н. Актуальні проблеми розвитку спортивних танців в Україні. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2021. № 1. С. 88–94.
- 40.Ровна О. Психологічні методи відновлення у спорті. Львів : ЛДУФК, 2019. 168 с.
- 41.Романенко В. В. Діагностика рухових здібностей. Київ : НУФВСУ, 2018. 140 с.
- 42.Савчин М. В. Психологія розвитку людини : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2019. 420 с.

- 43.Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2018. 720 с.
- 44.Соронович І. М. Особливості фізичної підготовки танцюристів високого класу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я*. 2017. Т. 4. С. 67–72.
- 45.Тимошенко О. В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2020. 296 с.
- 46.Томенко О. А. Теоретико-методичні основи фізичного виховання. Суми : СумДПУ, 2018. 210 с.
- 47.Федерація спортивних танців України. Офіційний сайт. URL: <https://sgostu.com.ua/> (дата звернення: 14.12.2025).
- 48.Федорченко Т. Є. Психологічна корекція тривожності у підлітків-спортсменів. Київ, 2019. 145 с.
- 49.Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2019. 340 с.
- 50.Ягупов В. В. Педагогіка : навч. посіб. Київ : Либідь, 2018. 560 с.
- 51.Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York : W.H. Freeman, 1997. 604 p.
- 52.Deci E. L., Ryan R. M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York : Plenum, 2015. 371 p.
- 53.Ehlers T. Motivation and Personality. *Journal of Applied Psychology*. 2018. Vol. 5. P. 112–118.
- 54.Hays K. F. Performance psychology in action. Washington : American Psychological Association, 2019. 280 p.
- 55.Nideffer R. M. Psyched to win: How to master mental skills. Champaign, IL : Human Kinetics, 2017. 160 p.
- 56.Weinberg R. S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 7th ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2019. 664 p.

ДОДАТКИ

Методика Т. Елерса: діагностика мотивації до успіху

Вам буде запропонований 41 питання, на кожен з яких дайте відповідь "так" або "ні".

Тестовий матеріал (питання) опитувальника Елерса

1. Якщо між двома варіантами є вибір, його краще зробити швидше, ніж відкласти на потім.
2. Якщо помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання, я легко дратуюся.
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я ставлю на карту все.
4. Якщо виникає проблемна ситуація, найчастіше я приймаю рішення одним з останніх.
5. Якщо два дні поспіль у мене немає справи, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. Я більш вимогливий до себе, ніж до інших.
8. Я доброзичливіший за інших.
9. Якщо я відмовляюся від складного завдання, згодом суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домогся б успіху.
10. У процесі роботи я потребуую невеликі паузи для відпочинку.
11. Старанність - це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в роботі не завжди однакові.
13. Інша робота приваблює мене більше тієї, якої я зайнятий.
14. Осуд стимулює мене сильніше похвали.
15. Знаю, що колеги вважають мене діловою людиною.
16. Подолання перешкод сприяє тому, що мої рішення стають більш категоричними.
17. На моєму честолобстві легко зіграти.
18. Якщо я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
19. Виконуючи роботу, я не розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
21. Потрібно покладатися тільки на самого себе.

22. У житті небагато речей важливіше грошей.
23. Якщо мені треба буде виконати важливе завдання, я ніколи не думаю ні про що інше.
24. Я менш честолубний, ніж багато інших.
25. Наприкінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.
26. Якщо я розташований до роботи, роблю її краще і більш кваліфіковано, ніж інші.
27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, здатними наполегливо працювати.
28. Коли у мене немає роботи, мені не по собі.
29. Відповідальну роботу мені доводиться виконувати частіше за інших.
30. Якщо мені доводиться приймати рішення, намагаюся робити це якомога краще.
31. Іноді друзі вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від колег.
33. Протидіяти волі керівника безглуздо.
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
35. Якщо у мене щось не ладиться, я стаю нетерплячим.
36. Зазвичай я звертаю мало уваги на свої досягнення.
37. Якщо я працюю разом з іншими, моя робота більш результативна, ніж у інших.
38. Не доводжу до кінця багато, за що беруся.
39. Заздрю людям, які не завантажені роботою.
40. Не заздрю тим, хто прагне до влади.
41. Якщо я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти піду на крайні заходи.

Ключ опитувальника Т. Елерса. Розрахунок значень.

По 1 балу нараховується за відповідь "так" на питання: 2-5, 7-10, 14-17, 21, 22, 25-30, 32, 37, 41

і "ні" - на наступні: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 і 39.

Відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33-35 і 40 не враховуються. Підраховується загальна сума балів.

Інтерпретація методики мотивації до успіху (норми тесту Елерса):

Чим більша сума балів, тим вище рівень мотивації до досягнення успіху.

Від 1 до 10 балів - низька мотивація до успіху;

від 11 до 16 балів - середній рівень мотивації;

від 17 до 20 балів – помірно високий рівень мотивації;

більше 21 бал - дуже високий рівень мотивації до успіху.

Методика т. Елерса діагностики особистості на мотивацію до уникнення невдач

Інструкція: вам пропонується список слів з 30 рядків, по 3 слова в кожному рядку. У кожному рядку виберіть тільки одне з трьох слів, яке найточніше характеризує вас, і помітьте його.

Типова карта методики

	1	2	3
1.	Сміливий	Пильний	Підприємливий
2.	Сумирний	Боязкий	Упертий
3.	Обережний	Рішучий	Песимістичний
4.	Непостійний	Безцеремонний	Уважний
5.	Нерозумний	Боязкий	Нерозважливий
6.	Спритний	Жвавий	Передбачливий
7.	Холоднокровний	Коливається	Молодецький
8.	Стрімкий	Легковажний	Боязливий
9.	Не задумується	Манірний	Непередбачливий
10.	Оптимістичний	Сумлінний	Чуйний
11.	Меланхолійний	Вагається	Нестійкий
12.	Боязкий	Недбалий	Схвильований
13.	Необачний	Тихий	Боязкий
14.	Уважний	Нерозсудливий	Сміливий
15.	Розсудливий	Швидкий	Мужній
16.	Підприємливий	Обережний	Передбачливий
17.	Схвильований	Неуважний	Боязкий
18.	Малодушний	Необережний	Безцеремонний
19.	Полохливий	Нерішучий	Нервовий
20.	Старанний	Відданий	Авантюрний
21.	Передбачливий	Жвавий	Відчайдушний

22.	Приборканий	Байдужий	Недбалий
23.	Обережний	Безтурботний	Терплячий
24.	Розумний	Дбайливий	Хоробрий
25.	Передбачливий	Безстрашний	Сумлінний
26.	Поспішний	Полохливий	Безтурботний
27.	Неуважний	Необачний	Песимістичний
28.	Обачний	Розсудливий	Підприємливий
29.	Тихий	Неорганізований	Боязливий
30.	Оптимістичний	Пильний	Безтурботний

Оброблення даних

Ви отримуєте по 1 балу за такі вибори: 1/2; 2/1; 2/2; 3/1; 3/3; 4/3; 5/2; 6/3; 7/2; 7/3; 8/3; 9/1; 9/2; 10/2; 11/1; 11/2; 12/1; 12/3; 13/2; 13/3; 14/1; 15/1; 16/2; 16/3; 17/3; 18/1; 19/1; 19/2; 20/1; 20/2; 21/1; 22/1; 23/1; 23/3; 24/1; 24/2; 25/1; 26/2; 27/3; 28/1; 29/2; 29/1; 29/3; 30/2.

Тут перша цифра (у чисельнику) означає номер рядка, друга (у знаменнику) — номер стовпця з потрібним словом. Наприклад, 1/3 означає, що один бал слід додати за слово в першому рядку в третьому стовпці — “підприємливий”.

Інші вибори не отримують балів.

Чим більша сума балів, тим вищий рівень мотивації до уникнення невдач, до захисту.

2–10 балів — низька мотивація;

11–16 балів — середній рівень мотивації;

17–20 балів — високий рівень мотивації;

понад 20 балів — дуже високий рівень.